ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
வைகாசி
மலர் 15

1977
மே
இதழ் 5

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.   தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

Minister's Campaign for Teetotalism

NEW DELHI, May 18

The Union Minister for Health and Family Welfare, Mr. Raj Narain, to-day requested Ministers, members of Parliament, doctors and officials to desist from smoking.

In separate appeals addressed to Ministers and MPs and doctors Mr. Raj Narain drew their attention to the hazards of smoking.

In his appeal to Ministers and MPs, he urged them to lead a simple life, avoid ostentation and at all times keep away from cigarettes, alcoholic drinks and other intoxicants.

He told doctors not only to give up smoking, but also to advise patients to do so.

Mr. Raj Narain reminded his colleagues in the Government and Parliament that six weeks ago "we took a pledge at the Samadhi of Mahatma Gandhi that we would live up to his ideals". Gandhiji was against drinking and prohibition was an article of faith with him.

"If we want to prove to the public our bonafides we should be simple in our way of life and practise what we preach", Mr. Raj Narain said.

Mr. Raj Narain told doctors that if they themselves smoked in the presence of patients, people might not believe that cigarette smoking was really injurious to health. As people followed the advice of doctors in matters of health, "I would expect the doctors to not only preach about the hazards of smoking but also refrain from it". —Samachar.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ணா சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
வைகாசி
மலர்-15

1977
மே
இதழ்-5

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

प्रपन्नोऽहं शिवां रात्रिं भद्रं पारमशीमहि ।
रात्रिं रात्रिमरिष्यन्तः तरेम तन्वा वयम् ॥

பகலில் உழைத்துக் களைத்திருப்பவனுக்கு இரவு உருவில் வந்து இன்பமூட்டும் இறைவ! உன்னைச் சரண் அடைகிறேன். நோயால் வாடுபவனுக்கு இரவு மிக நீண்டதாக, கொடிய வேதனை தருவதாகத் தோன்றும். அப்படி வேதனை தருவதாக நீண்டதாகத் துன்புறுத்துவதாக இரவு ஆகாமல் இரவு சுகமாகக் கழிய அருள்வாயாக!

— அதர்வவேதம்.

ஆசாரக் கோவை

வாழ்நாள் முழுதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

நிரல்படச் செல்லார் நிழன்மிதித்து நில்லார்
உரையிடை யாய்ந்துரையார் ஊர்முனிவ செய்யார
அரசர் படையளவுஞ் சொல்லாரே யென்றுங்
கடைபோக வாழ்துமென் பார். (83)

கருத்துரை: படிப்பு விஷயம் தவிர பொதுவான மற்ற கார்யங்களில் ஒருவர் பக்கத்தில் வரிசைப்படப் போட்டி போடலாகாது. வெய்யிலில் ஒருவருடைய நிழலை மிதித்துக்கொண்டு நிற்கலாகாது. எந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் பேசும்பொழுது, பேசவேண்டியதை நன்ருய் முன்னர் ஆராய்ந்தன்றி பேசுதல் ஆகாது. சரியானதென்று தான் நினைத்தாலும் பொதுஜனங்கள் வெறுக்கத்தக்கவைகளைச் செய்யலாகாது. தன் தேசத்தைக் காப்பாற்றும் படையின் அளவு முதலியதை மற்ற நாட்டினரிடம் தெரிவிக்கலாகாது. இவைகளை இறுதியளவும் அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

பழக்கப்பட்டவை என்று இகழக்கூடாது

அளையுறை பாம்பு மரசும் நெருப்பும்
முழையுறை சீயமு மென்றிவை நான்கும்
இளைய எளிய பயின்றனவென் றெண்ணி
இகழின் இழுக்கந் தரும். (84)

கருத்துரை: புற்றில் உள்ள இந்த ஸர்ப்பம் சிறியது என்று எண்ணி அதனுடன் அலட்சியமாய் பழகிப் பிடிக்கக்கூடாது. சிறிய ஸர்ப்பமும் ஆனையைக்கொல்லும் விஷமுடையது. தினந்தோறும் வெகு காலமாகப் பழகிய அதிகாரி என்றெண்ணி அதிகாரியுடன் ஒருபொழுதும் அலட்சியமாகப் பழகக்கூடாது. எரியும் நெருப்பு கொஞ்சமாய் இருந்தாலும் அஜாக்கிரதையாய் நெருப்புடன் பழகக்கூடாது. சிங்கம் புலி முதலிய மிருகங்களைத் தன்வசமாய் ஆடப் பழகியிருந்தாலும், அவைகள் கூண்டுக்குள் இருக்கும் பொழுதுகூட கவனக்குறைவாய் பழகக்கூடாது. கொடிய மிருகங்களுக்கு மனிதரைக்கொல்ல சந்தர்ப்பம் பார்ப்பதே சுபாவம். பாம்பு அதிகாரி நெருப்பு சிங்கம் புலிகள் கண நேரத்தில் சினங்கொண்டு வதைக்கும் சுபாவம் கொண்டவை.

அரசனுக்கு மேம்பட செய்யற்க

அறத்தோடு கல்யாணம் ஆள்வினை கூரை
இறப்பப் பெருகியர் கண்ணுந்—திறம்பட்டார்

மன்னரின் மேமபட்ட செய்யற்க செய்யின்
மன்னிய செல்வங் கெடும். (85)

கருத்துரை: தன்னுடைய மேல் அதிகாரிகள் அல்லது ஆளுனர் களுக்குமேல் அதிகமான செல்வம் தம்மிடம் பெருகியிருந்தாலும் உல கத்தின் மனப்பான்மையை அறிந்துள்ளவர்கள் தான் செய்யும் தான தருமங்களை ஆளுனர் செய்வதைப் பார்க்கிலும் அதிக அளவில் வெளிப் படையாகத் தெரியும்படிக்கு செய்தல் கூடாது. கல்யாணம், மற்ற கார்யங்கள், தொழில் அபிவிருத்திகள், வீடு கட்டுதல் முதலியவை களையும் ஆளும் அரசனுடைய அரண்மனைக்கும் மேம்பட செய்தல் கூடாது. செய்தால் அரசினருக்கு அஸூயை கோபம் வந்து, இவ் விதம் செய்பவனின் செல்வத்தை அழிக்க முற்படுவது இயல்பு.

பெரியோர் உண்டதைக் கேட்கலாகாது

உண்டது கேளார் குரவரை மிக்காரைக்
கண்டுழிக் கண்டால் மனந்திரியார் புல்லரையும்
உண்டது கேளார் விடல். (86)

கருத்துரை: மனந்திரியார் - நல்ல பண்பாடு கொண்டுள்ளவர், தாய் தந்தை குரு முதலியோர்களைக் கண்டவிடத்து, நீங்கள் இப் பொழுது உண்ட உணவு என்ன? எவ்வளவு? என்று கேட்கலாகாது. பெரியோரை மட்டுமல்ல, கீழோரையும் பார்த்தவிடத்தில் என்ன பண்டம் உண்டது என்று வினவுதல் அவமதிப்பாகும்.

படுத்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது செய்யத்தகாதவை

கிடந்தாரைக் கால்கழுவார் பூப்பெய்யார் சாந்தும்
மறந்தானும் எஞ்ஞான்றும் பூசார் கிடந்தார்கண்
நில்லார்தாங் கட்டின் மிசை. (87)

கருத்துரை: தரையிலோ கட்டிலின்மேலோ படுத்துக்கொண் டிருப்பவர்க்கு கால்களைக் கழுவுதல், புஷ்பம் சூட்டல், சந்தனம் பூசுதல் முதலிய அலங்காரங்களைச் செய்யக்கூடாது. படுத்துக்கொண்டிருப்ப வரின் கட்டிலின்மேல் ஏறி நிற்கவும் கூடாது.

★

தங்கள் சந்தாவைச் செலுத்திவிட்டீர்களா!

மக்கள் சேவையே மஹேசனின் சேவை எனக் குறிக்கோளுடன் லாப நோக்கு சிறிதுமின்றி பத்திரிகை நடக்கிறது. தங்கள் மேலான ஆதரவு ஒன்றே மூலதனம். தங்கள் சந்தாவை உடன் அனுப்பி உதவுங்கள். — ஆரோக்கியம் நிர்வாஹி.

தோல் வியாதிகள் - (5)

விஸர்ப்பங்களுடைய சிகித்ஸை

வியாதிகளுடைய காரணங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்காக. வந்த வியாதிகளுடைய சிகித்ஸையும், முக்கியமாய் வியாதி காரணங்களை விலக்குவதே. ஆதலால் வைத்தியர்கள் மட்டுமல்ல, வைத்தியரல்லாதவர்களும் வியாதிகளின் காரணங்களை ஓரளவு அறிந்து இருக்கவேண்டியது வியாதிகளின் தடுப்புக்கும் சிகித்ஸைக்கும் அவசியம். இந்த இலட்சியத்தில்தான் விஸர்ப்பங்களுடைய காரணங்கள் பேதங்கள் லக்ஷணங்கள் சென்ற இதழில் எழுதப்பட்டன.

எந்த நோய்க்கும் வைத்திய சாஸ்திரம் படிக்காதவர் தானுக சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவது பொதுவாக சரியில்லை. விஸர்ப்பங்களின் சிகித்ஸை கண்டிப்பாய் தானுய் செய்தல் சரியல்ல. எல்லாவித விஸர்ப்பங்களும் சீக்கிரமாய் உண்டாகும். வெகு வேகமாய் கடினமாய் பரவும். ஆதலால் விஸர்ப்பக் குறிகள் உடலில் தோன்றின மாத்திரத்தில் தாமதியாமல் வைத்தியரிடம் நேரில் காண்பித்து சிகித்ஸை செய்வதுதான் உசிதம்.

விஸர்ப்ப நோய் கடும் ரோகங்களில் சேர்ந்ததாயினும் உடலுக்குக் கஷ்டம் தருமே தவிர, மரணம் தருவதல்ல. ஆகாரம் ஆசரணைகளுடைய கெடுதலினுல் வாத பித்த கப தோஷங்கள் உண்டாக்கும் விஸர்ப்பங்களை (நிஜ விஸர்ப்பங்களை)ப் பார்க்கிலும், ஆகந்துக விஸர்ப்பங்கள்—க்ஷதஜ - அக்கினி - கர்த்தம - கிரந்தி விஸர்ப்பங்கள் அதிகம் கடுமையானவை. உள் மருந்துடன் வெளிமருந்தும் அதிகம் அவசியமாகும். ஆகந்துக விஸர்ப்ப சிகித்ஸை சுருக்கம் இங்கு எழுதிப் பயன் இல்லை. தகுந்த வைத்தியர் கிடைக்காத இடத்தில் உபயோகமாகும் என்ற நோக்கத்துடன், நிஜ விஸர்ப்பங்களுக்கு மட்டும் சுருக்கமாய் சிகித்ஸை எழுதுகிறோம்.

விஸர்ப்ப நோயாளியின் பராமரிப்புக் குறிப்புகள் :—

(1) நோயாளியை பரிசுத்தமான தனிப்பட்ட இடத்தில் இருக்கச் செய்யவேண்டும். படுக்கை மிருதுவானது தேவை. உடைகளை அவ்வப்பொழுது நன்கு ஸோப்பு வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். செய்யாவிட்டால் நாற்றம் எடுக்கும்.

(2) நிஜ விஸர்ப்பங்கள் எல்லாமே குடலில் ஆகாரத்தின் அஜீர்ணம், ஆமரஸம், அமிலம் முதலியவைகளினுல் உண்டாவதால், உணவில் பத்தியம் அவசியம். ஆரம்பத்தில் ஓரளவு உபவாஸமும் அவசிய

மாகும். பொதுவாய் மிக இலகுவாய் ஜீர்ணமாகும்படியும், உப்பு உரைப்பு காரம் புளித்தது இல்லாமல், புழுங்கலரிசி கோதுமை பாசிப் பயறுகளினுல் செய்த கஞ்சிகள், பால் சேர்த்து சாப்பிடலாம். பால் இல்லாமல் புளிக்காத மோரும் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

(3) கஞ்சி கரைய விடுவதற்கு சுத்த ஜலத்தை உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிலும், நன்னுரிவேர், கொத்துமல்லிவிதை, அதிமதுரம், நெல்லி வெற்றல் இவைகளை வகைக்கு சுமார் 5 கிராம் வீதம் ஒன்றுசேர்த்துத் தூளாக்கி, ஒரு லிட்டர் ஜலம் சேர்த்து அரை லிட்டர் மிஞ்சும்படியாய் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்த கஷாயத்தில், கஞ்சிக்குள்ள தான்யத்தை சேர்த்துக் கஞ்சி காய்ச்சி சாப்பிடுவது மிகவும் உபகாரம். பித்தம் ரக்தம் சுத்தமாகும். குடலில் உள்ள கெடுதி விலகும். வாய்க்கும் ருசி வரும்.

(4) 4 - 5 பச்சைக் கறிகாய்கள் பாசிப்பருப்பு சேர்த்து ஸூப்பு செய்து லேசாய் சாப்பிடலாம். கிழங்குகள் நல்லதல்ல. தக்காளி மிதமாய் சேர்க்கலாம். வேறு புளிப்பு சுவையுள்ள எந்தக் காயும் பழமும் சேர்க்கத்தக்கதல்ல. நெல்லிக்கனி மாதுளை ஆரஞ்சு சாத்துக் குடி திராக்ஷைப் பழங்கள் நல்ல உபகாரமானவை. உமட்டல் வாந்தி உள்ள இடத்தில் நெல் பொரியினுல் தயாரித்த கஞ்சி புளிப்பு மாதுளம் பழ ரஸம் சிறிதளவு சேர்த்து சாப்பிடவும். அன்னம் சாப்பிடும்படி யாக வியாதி குணமான பின்பும் அதிக நாட்கள் சாதம் சாப்பிடாமல் இருக்கக்கூடாது. துர்பலம் அதிகமாகும். பாகற்காய் சுண்டைக்காய் மணத்தக்காளி வெந்தயக்கீரை, அகத்திக்கீரை முதலிய கசப்பு சுவை மிகுதியாய் உள்ள காய்களை வியஞ்சனமாக சேர்த்து சாப்பிடவும். நோய் முற்றிலும் குணமான பின்பும் 3 - 4 வாரங்கள் உப்பு உரைப்பு புளிப்பு மிகக் குறைவாயும், கசப்பு துவர்ப்பு இனிப்பு பண்டங்கள் கூடுதலாயும் சாப்பிடவேண்டும். வாத பித்த விஸர்ப்பங்களில் இளநீரும் வழுக்கைத் தேங்காயும் ரொம்ப நல்லது. ஒருதடவை விஸர்ப்பம் வந்த உடம்பானதால், கொஞ்சம் அபத்தியத்திலும் விஸர்ப்பம் திரும்பி வரலாம்.

மருந்துகள்

விஸர்ப்பங்களுக்கு மருந்துகள் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பிரயோ கிக்கவேண்டும். வாயு பித்த கப தோஷங்களில் எதனுடைய ஆதிக்கம் லக்ஷணங்கள் இருக்கின்றதோ அவைகளை முக்கியமாய் கவனித்து தகுந்த மருந்து உபயோகித்தால் வியாதி சீக்கிரம் குணமாகும்.

எல்லா விஸர்ப்பங்களும் குடலில் அன்னரஸம் கெட்டு வருவதால், குடல் சுத்தி முதலில் செய்யப்படவேண்டும். இதற்கு உபவாஸம், வமனம், விரேசனம் வரிசையாக செய்யவேண்டும். கபதோஷம் அதிக

மாய் இருக்கும் இடத்தில்தான் பூர்ண உபவாஸம் ஆரம்பத்தில், தேகத்தின் பொதுபலத்திற்கு தகுந்தவாறு இருக்கவேண்டும். வாத பித்த விஸர்ப்பங்களில் பூர்ண உபவாஸம் தேவையில்லை. லகுவான கஞ்சி வகைகள் சாப்பிடலாம். வமனம் வைத்தியருடைய பார்வையில் செய்வதே உசிதம். தானுக செய்துகொள்ளுவது சரியல்ல. விரேசனம் தானுகவும் செய்துகொள்ளலாம்.

விஸர்ப்பத்தில் விரேசனத்திற்கு விளக்கெண்ணெய் சிலாக்கிய மல்ல. சிவதைவேர் சூர்ணம் உத்தமம். சிவதைவேர் சூர்ணம் 1 பங்கு, இந்துப்பு $\frac{1}{8}$ பங்கு, சுக்குப்பொடி $\frac{1}{8}$ பங்கு ஒன்றுசேர்த்து காய்ச்சிய பசுவின் பால் அல்லது திராக்ஷை கஷாயத்தில் கலக்கி சாப்பிடுவது வாத விஸர்ப்பத்தில் தகுந்த விரேசன மருந்து. பித்த விஸர்ப்பத்தில்– இந்த சூர்ணத்துடன் கொஞ்சம் மஹாதிக்தககிருதம் அல்லது சாதா ரண நெய்யாகிலும் கலந்து இளநீருடன் சாப்பிடுவது தரம். கப விஸர்ப்பத்தில் இந்த சிவதைவேர் சூர்ணயோகத்தை, பால், திராக்ஷை கஷாயத்திற்கு பதிலாக. திரிபலா கஷாயத்தில் கலந்து சாப்பிடவும். கபம் மலத்துடன் நன்கு வெளிப்பட்டுவிடும்.

மிருதுவான குடல்வாகு உள்ளவர், பலஹீனமாயிருப்பவர், பாலர்கள், விருத்தர்கள், இவர்களுக்கு சிவதைவேர் சூர்ணம் விரே சனத்திற்கு ஏற்றதல்ல. அது அதிக பேதியாகும். துர்ப்பலம் அதிக மாகலாம். இங்கு விரேசனம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியவர்களுக்கு திரிபலா கஷாயம் பால் சேர்த்து சாப்பிடுதல் அல்லது சூரத் தாவாரைக்காய், ரோஜா மொட்டு சேர்த்து சுத்தநீரில் 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்த கஷாயம் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

விரேசனம் — வாரம் ஒரு முறையாக 2–3 தடவைகள் சாப்பிட வேண்டியிருக்கலாம். தோஷம் அதிகம் உள்ளவிடத்தில் முதலில் விரேசனத்தினுல் குடல் சுத்தி செய்யப்பட்டபிறகு, சாப்பிடவேண்டிய கஷாயங்கள் :—

1. கோரைக்கிழங்கு, வேப்பம்பட்டை, பேப்புடல். — *(3)*

2. நன்னுரி வேர், நெல்லிமுள்ளி, விளாமிச்சம் வேர், கோரைக் கிழங்கு. — *(4)*

3. வெள்ளை சந்தனத்தூள், நீலோத்பலத்தின் கிழங்கு. — *(2)*

4. சிமை நிலவேம்பு, லோத்திரப்பட்டை, சந்தனம், காஞ்சோரி வேர், சுக்கு, தாமரைப்பூவின் பஞ்சாங்கம், நீலோத்பலக்கிழங்கு, தானிக்காய், அதிமதுரம், நாககேஸரம். — *(10)*

5. திராக்ஷை, பர்ப்படகம், சுக்கு, சீந்தில் கொடி, காஞ்சோரி—*(5)*

உபயோக விதம்

மேலே உள்ள ஐந்துவித யோகங்களில் ஏதாவது ஒரு யோகத்தில் இருக்கும் மருந்துகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். சேர்த்த மொத்த சரக்குகள் ஒருநாள் உபயோகத்திற்கு 35 கிராம் தேவை. தூள் செய்து ½ லிட்டர் நல்ல சூடான வெந்நீரில் மாலையில் 6 மணி சுமாருக்கு போட்டு, மெல்லிய துணியினால் பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவும். மறு காலையில் திரும்ப சுடவைக்காமல், கஷாயம் பூராவையும் வடிக் கட்டி கிடைத்த அளவை 4 பங்காக்கி 1 நாளில் 4 தடவைகள் சாப்பிட வும். கஷாயம் சாப்பிடும் முன்பு ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மஹாதிக்தக கிருதத்தை கஷாயத்தில் கலந்து சாப்பிடவும்.

2-3 நாட்களில் குணம் ஆரம்பிக்கும். 7-8 நாட்களுக்குள் முற்றிலும் ஸௌக்கியமாகிவிடும். ஏதாவது ஒரு கஷாயம் நான்கு வாரங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். இது விஸர்ப்பம் திரும்பி வராமல் காப்பாற்றும் பிறகு கஷாயத்தை நிறுத்திவிட்டு தனி மஹாதிக்தககிருதம் காலை-மாலை மட்டும் கொஞ்சம் பசுவின் பாலுடன் 4 வாரங்கள் சாப்பிடவும். இது நல்ல ரஸாயனமான நெய் தேஹத்தில் விஸர்ப்பத்தினால் கேடுற்ற ரக்த தாதுக்கு பூர்ண சுத்தியையும் புஷ்டியையும் தரும்.

விஸர்ப்பத்தில் வெளி மருந்துகள்

1. அத்திமரப்பட்டை, அதிமதுரம், தாமரை கேஸரம், நீலோத்பலக்கிழங்கு, கௌளா விதை. — (5)

2. ஆலமரத்தின் விழுதின் இளசாயிருக்கும் நுனிபாகம், வாழைத் தண்டு, தாமரைக்கொடி. — (3)

3. நீர் நொச்சியின் வேர்பட்டை, பச்சையரிசி — (2)

4. மஞ்சிட்டி, சந்தனம், லோத்திரப்பட்டை, கடுக்காய் —(4)

5. அருகம்புல், வெள்ளைக் குங்கிலியம். — (2)

6. பார்லி அரிசி மாவு.

7. நெல்லு மாவு (கொதிக்கும் வெந்நீரில் 4-5 நிமிஷம் போட்டு எடுத்து நெல்லை உலர்த்தி, சிறிது வறுத்து, உமிநீக்கிய அரிசியின் மாவு நெல்லுமாவு எனப்படும்)

இவைகளில் ஏதாவது ஒரு கூட்டு சரக்குகளைச் சேர்த்து குளிர்ந்த நீர் சேர்த்து (மிளகாய் அரைக்காத) அம்மியில் துவையலாக அரைத்து இதில் சிறிது நெய் கலந்து விஸர்ப்பம் உள்ள உடல் பாகம் பூராவும்

மெல்லியதாய் தடவவும். சுமார் 2 மணி நேரம் கழித்து, லேபத்தை பருத்தியினுலோ மெல்லிய துணியினுலோ துடைத்துவிடவும். தோலில் ஸ்போடங்கள் (வெடிப்புகள்) நெருக்கமாயும் அதிகமாயும் இருந்தால், ஒருநாள் 3-4 தடவைகள்கூட இந்த பத்து போடுவது உபகாரம். பத்தை உலருவதற்கு முன்பு அகற்றிவிடவேண்டும். உலரவிட்டால் உள்ளெரிச்சல் அதிகமாகும். ராத்திரியில் பத்து போடக்கூடாது. பகலில்தான் போடவேண்டும்.

இந்த லேபத்தில் சாதாரண நெய்யை சேர்ப்பதைப் பார்க்கிலும் மஹாதிக்தககிருதம், தூர்வாதிகிருதம், சந்தனுதிகிருதம் இவைகளில் ஒரு கிருதத்தை சேர்ப்பது பேருபகாரம். மஹாதிக்தககிருதமும் சந்தனுதிகிருதமும் சாதாரணமாய் தனியார் வீட்டில் தயாரிப்பது சிரமம். தூர்வாகிருதம் எளிதில் தயாரிக்கலாம்.

பச்சை அருகம்பில் 50 கிராம், அதிமதுரம் 25 கிராம் இரண்டையும் சேர்த்து நன்ருய் அரைத்து 500 கிராம் நெய்யில் சேர்த்து, ஒரு லிட்டர் ஜலமும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். ஜலம் முற்றிலும் சுண்டி, கல்கத்திலும் ஈரமில்லாமல் பதம் பார்த்து இறக்கி வடிக்கட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மேற்கூறிய கிருதங்களே தனியாகவும் தடவலாம். ராத்திரியில் மருந்து பற்றுதான் போடக்கூடாது. மருந்து நெய் தடவலாம். இந்த மருந்து லேபங்கள் பித்ததோஷம் உள்ள விஸர்ப்பத்தில் சிறந்த உபகாரம் தரும். உள்ளெரிச்சல், புண் விரணம், ஊந்தண கசிவு எல்லாம் சீக்கிரம் குணமாகும்.

கபம் பிரதானமாய் உள்ள விஸர்ப்பத்தில், நீர் முட்டல் அதிகமாய் பிசுக்காய் கெட்டியாய் ஸ்ராவம் இருக்கும். அந்த நிலேயில் —

1. திரிபலா, பதிமுகம், விளாமிச்சை வேர், தொட்டாச்சுருங்கி, அரளிவேர், வெட்டிவேர், நன்ஞரி வேர். — *(7)*

2. கருங்காலிமரப்பட்டை, ஏழிலம்பாலேப்பட்டை, கோரைக் கிழங்கு, சரக்கொன்னே மரப்பட்டை, கழற்சிக்காய் விதை, தேவதாரு. — *(6)*

3. சரக்கொன்னேமர இலே. *4.* வெட்டிவேர்.

5. விளாமிச்சை வேர், கௌளா விதை. — *(2)*

6. திரிபலா. *7.* மரமஞ்சளின் பட்டை.

1-2 நெம்பர்களில் உள்ள *7-6* சரக்குகளே சேர்த்து அரைத்து லேபம் இடவேண்டும். *3, 4, 5, 6, 7* சரக்குகளில் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியே லேபம் செய்யலாம். கிடைத்த சரக்குகளே ஒன்று

சேர்த்தும் பத்து போடலாம், ஸௌகர்யப்போல். கப விஸர்ப்பத்தில் லேபத்திற்கு நெய் சேர்க்கக்கூடாது. மஹா திக்தககிருதம மட்டும் எல்லாவித விஸர்ப்பங்களிலும் மேலுக்கும் தடவலாம். உள்ளுக்கு சாப்பிடலாம் எல்லா பிரயோகத்திலும் உத்தம குணம் கொண்டது. கப விஸர்ப்பத்தில், லேபத்துடன் கொஞ்சம் சுத்தமான தேன் கலப்பது நல்லது. பித்த-வாத விஸர்ப்பங்களில் தனி நெய்யை மேலுக்குத் தடவ உபயோகிப்பதுபோல், கப விஸர்ப்பத்தில், தனி தேனை விஸர்ப்பம் பூரா தடவுதல் நல்லது.

ஜ்வர வேகம் 99·6°-க்கு மேல் ஸந்தாபம் இல்லாமல், குடலில் ஆமதோஷம் ஓரளவு நன்ருய் குறைந்த பின்பு, விஸர்ப்பரோகி பிரதி தினமும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் சூடான வெந்நீரில் செய்யக்கூடாது. ஒரு கொத்து வேப்பிலை, 30 கிராம் திரிபலா இவைகளை நசுக்கி, முதல் நாள் ராத்திரியில், ஒரு தடவை ஸ்நானத்திற்கு வேண்டிய வெந்நீரில் போட்டு வைத்துவிடவும் மறுநாள் அந்த குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவும். லேபத்தின் பசையும், அழுக்கும் போவதற்கு, ஸோப்பு சிகைக்காய் பொடிகளை உபயோகித்தல் கெடுதல். கடலை, பச்சைப்பயறு, அரிசி, பார்லி இவைகளின் மாவை, வடித்த அரிசிக் கஞ்சியில் குழப்பி ஸ்நான ஸமயத்திலும், மற்ற ஸமயத்திலும் மேலுக்கு உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு :— விஸர்ப்ப சிகித்ஸையில் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் ஔஷதங்கள் வெகு நிறைய சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன வைத்தியர்கள் அவைகளை உபயோகித்து நோயை குணப்படுத்துகின்றனர். வைத்தியர்களுடைய உதவியை அடையமுடியாத இடத்தில், தாளுகவே எளிதில் தன் வீட்டில், செய்ய ஸாத்தியமுள்ள சிகித்ஸை முறை இங்கு கூறப்பட்டுள்ளது. முதலில் ஒரு தடவையாவது விஸர்ப்பரோகி வைத்தியரிடம் நேரில் காண்பித்துவிட்டு, பிறகு தானே யோசித்து சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவது மிக நல்லது.

★

புத்தகத்தைச் சுட்டுப்போடு

எட்டுத் திப்பிலி யீரைந்து சீரகம்
சுட்டுத் தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும்
விட்டுப்போகும் விடாவிடில் புத்தகத்தைச்
சுட்டுப்போடு நான் தேரனுமல்லவே.

தேரச்சித்தரின் பாட்டு இது. விக்கலுக்கான மருந்து. திப்பிலி 8 பங்கு, சீரகம் 10 பங்கு இவைகளைச் சூர்ணித்துத் தேன்விட்டுக் குழப்பிச் சாப்பிட்டு அப்படி நிற்காவிடில், புத்தகம் - மயிலிறகு, அதைச் சுட்டுச் சாம்பலைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடு, விக்கல் நிற்கும்.

தேடவேண்டிய மூன்று பொருள்கள் - (2)

அவை—பிராணன், பணம், பரலோகம்: பிராணன் அதாவது ஆரோக்கியமான ஆயுள்காலம் எல்லா அலுவல்களுக்கும் அவசியம். பணமும் மனிதருக்கு அதி அவசியம். ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுதல், ஆயுளை வளர்த்துக்கொள்ள ரஸாயனுதிகளை ஸேவித்தல், தான தருமங்கள் செய்தல்கூட பணமின்றி அஸாத்தியம். ஆயுளுக்கும் பணத்திற்கும், எப்பொழுதும் எந்த இடத்திலும், பூர்ணமான உத்தமமான உபயோகங்கள் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக்கொண்டிருப்பதற்கு, பரலோகத்தைத் தேடவேண்டியதும் மனிதருக்கு அவசியமானது.

மூன்ருவதான பரலோக விஷயத்தில் மட்டும் கேள்வி எழும்புகின்றது:—பரலோகம் என்பது என்ன? அது எங்கே இருக்கின்றது? கண் முதலிய இந்திரியங்களுக்கும் புலப்படாத காரணத்திஞலேயே பரலோகம் என்று பொருள் இல்லை என்பது தானே நிரூபணம் ஆகிறது. இல்லாத ஒரு லோகத்தை அடையவேண்டிய சாதனங்களைத் தேட வேண்டும் என்று உபதேசித்தல் பொருத்தமாகுமா? இவைபோன்ற மேலும் சில வினுக்கள்.

பிரத்யட்சமாக கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு காரணத்தினுல் அவ்வித பொருள் இல்லை என்று தீர்மானம் செய்வது அறிவீனம். பிரத்யக்ஷமாகத் தெரியக்கூடியவை மிக ஸ்வல்பமே. தெரியாதவையே உலகில் மிகவும் அதிகம். அவைகளுடைய இருப்பு விஞ்ஞானக்கருவி, அநுமானம், யுக்தி, சாஸ்திரம் ஆகிய மற்ற பல பிரமாணங்களால் ஐயமற நிரூபிக்கப்படுகின்றது.

பொதுவாக கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடியதான அதே பொருள் புலப்படாமல் ஆகின்றதைக் கவனியுங்கள்:—மிகவும் ஒட்டினுப்போல் இருக்கும் வஸ்துவின் உருவத்தைப் பார்க்கும் சக்தி கண்ணுக்குக் கிடையாது. கண்ணில் இட்டுக்கொண்டிருக்கும் கறுப்பு அஞ்சனத்தைக் கண் பார்க்கமுடியுமா? மிகவும் தொலைவில் உயரத்தில் பறக்கும் பக்ஷியைப் பார்க்கமுடியுமா? திமிர வியாதியினுல் மறைந்த ஒளியுள்ள கண் எந்த உருவத்தையும் பார்க்காதே. கருடன்போல் பார்வை சக்தி மிக அதிகமுள்ள கண்களாலும் சிறு குவியலாக வைத்திருக்கும் படியளவு அரிசியுடன் தன் கையாலேயே அந்த அரிசிபோன்ற நாலு அரிசியைச் சேர்த்தால். சேர்த்த பின்பு, தான் சேர்த்த நாலு அரிசி ''இவை'' என்று தன் கண்ணுல் கண்டுபிடிக்க சாத்தியமில்லையே! வியாதிகளை பரப்பும் ஜீவாணுக்கள் அதி ஸூக்ஷ்மமாக இருப்பதால் கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. பூதக்கண்ணுடி கருவி சாதனங்கொண்ட கண்ணுக்கு வெகு தெளிவாய் தெரிகின்றன.

உருவம் மிகவும் நன்ருய் தெரியக்கூடியதாக, திறந்திருக்கும் கண்ணெதிரிலேயே இருந்தாலும், பார்ப்பவனுடைய மனது வேறு அந்தரங்கமான விஷயத்தில் லயித்திருந்தால் எதிரிலிருக்கும் உருவத்தைக் கண் அறிவதில்லை. ஆதலால் வெறும் கண்களுக்குப் புலப்படாத பொருள் ''இருக்க முடியாது'' என்ற எண்ணம் தவறுதல், அறியாமையே.

பிரத்யக்ஷம் போலவே அநுமானமும் யுக்தியும் பிரமாணம் தான். ஒரு மலையின் சிகரத்தில் புகையைப் பார்த்து, மலையின் அடிவாரத்தில் கொஞ்சம் ஈரமுள்ள மரக்கட்டை எரிந்துகொண்டிருக்கிறது என்று அநுமானத்தினுல் நிச்சயிக்கிருேம். தன் வீட்டுத் தோட்டத்தில் தானுக முளைத்து வளரும் அரசங்கன்றைப் பார்த்து, நான் விதைபோடவில்லை, ''அரசம்பழ விதை இங்கே முன்பு விழுந்திருக்கவேண்டும்'' என்று சென்ற கார்யத்தை யுக்தியினுல் தீர்மானிக்கிருேம். நீருண்ட நீலமேகத்தைக் கண்டு ''மழை பெய்யப்போகிறது'' என்று நடக்கப்போகும் கார்யத்தை தீர்மானிப்பது யுக்திதான்,

ஐந்து இந்திரியங்களிலும் ஒரு இந்திரியத்தினுல் அறியக்கூடியதை மற்ற இந்திரியத்தினுல் அறியமுடியாது. கண் சப்தத்தைக் கேட்காது. காது உருவத்தைப் பார்க்காது. இப்படியே ஐந்து இந்திரியங்களினுலும் அறியவே முடியாத மனத்தினுல்கூட அநுமானத்தினுலோ யுக்தியினுலோ ஊகிக்கமுடியாத ஒரு பொருள் இருப்பதை வேத சாஸ்திரங்கள் நமக்கு போதிக்கின்றன. இகலோகம் இருப்பதுபோல பரலோகம்—விண்ணுலகம் ஜீவாத்மாக்களுக்கு கர்ம பலன்களை அநுபவிப்பதற்கு ஒரு லோகம் உண்டு என்று வேதசாஸ்திரங்கள் தீர்மானித்துள்ளன.

வேதசாஸ்திரங்களுடைய உபதேசங்கள் முற்றிலும் ஸத்தியம் என்று நாம் கண்டிப்பாய் நம்பவேண்டும். ஏனெனில் வேதம் பூராவும் ஈசுவரனின் மூச்சுக் காற்று. மனுஷ்யனுல் செய்யப்படாததனுல், வேதத்தில் எவ்வித தவறுதலுக்கும் தோஷத்திற்கும் பிரஸக்தியில்லை. சாஸ்திர கர்த்தாக்களான மஹர்ஷிகள் பிரும்ஹஞானிகள், விருப்பம் வெறுப்பு அற்ற ஜீவன் முக்தர்கள். ஆதலால் சாஸ்திரங்களுடைய உபதேசத்தையும் வேதம்போல பூர்ணமாய் நம்பலாம்.

மனிதர்கட்கு மறு பிறவி உண்டு என்று வேதசாஸ்திரங்கள் சொல்லுவதை நம்புவது மூடநம்பிக்கை அல்ல. எப்படி எனில், அநுமான பிரமாணத்திற்கு மூலாதாரமான பிரத்யக்ஷப் பிரமாணத்தினுலும், யுக்தியினுலும்கூட மறு பிறவி இருக்கிறது என்பது உறுதியாகிறது.

இதற்கு மனிதவர்க்கத்தில் எங்கும் காணக்கூடிய சில உதாரணங்கள் :—தாயினுடையவும் தந்தையினுடையவும் ரூபம் குணம் சக்தி

முதலியவைகட்கு ஒட்டியில்லாத வேறுபட்ட ரூபகுணங்கள் உடையவர்களாக பெற்ற பிள்ளைகள் இருக்கின்றனர். ஒரே பெற்றோர்களை உடைய சஹோதரர்கள் நிறம் குரல் ஆகிருதி மனம் அறிவு பாக்கிய விசேஷங்களில் ரொம்பவும் மாறுபடுகின்றனர். ஒருவனுக்கு அடிமைத் தொழில், மற்றவனுக்கு உன்னத அதிகாரம். ஒருவனுக்கு ஆரோக்கியமான இன்பமான நீடுழி வாழ்நாள். மற்றவனுக்கு துன்பமும் நோயும் நிறைந்த வாழ்நாள், அல்லது அல்பாயுஸ்.

மனிதரிடையே பரஸ்பரம் எவ்வளவு வித்தியாசங்கள்! உழைப்பு ஒரே பிரகாரமாயிருப்பினும் பயன்பெறுவதில் பல பேதங்கள். தோல்வி ஜயங்கள். ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு கல்வியில், தொழிலில், மேதை நிபுணத்துவம் அல்லது விபரீதம் இயற்கையாகவே ஏற்படுகிறது. ஒரு மூன்று வயஸ் பாலனுக்கு ஸங்கீதத்திறமை. ஒருவனுக்கு பூர்வ ஜன்ம நினைவு. சமமான ரூபகுணங்கள் கொண்ட ஒருவனிடத்திலேயே சிலருக்குப் பிரியம், சிலருக்கு துவேஷம். உணவு நடத்தை முதலியவைகளில் சிறிய தவறுதல் ஏற்படினும் தவறுதலுக்குத் தகுந்தவாறு நோய் சுவல்பமாய் ஏற்படாமல் பிரபலமாய் பீடிக்கின்றது. பிரபலமான நோய் காரணங்கள் வந்தாலும் சிலருக்கு அதற்கு ஏற்றபடி வியாதி கடுமையாய் வருவதில்லை, லேசாய் வருகிறது. வராமலே கூட இருந்துவிடுகிறது. நோய்க்கு செய்யப்படும் சிகித்ஸை சிலருக்கு சிலசமயத்தில் சீக்கிரம் பலன்தருகிறது. சில இடத்தில் மிகவும் தாமதம், சில இடத்தில் விபரீதம்.

இவ்விதம் சம்பவிக்கும் பல வித்தியாசங்களுக்கு உண்மையான காரணம் எது? என்று சாதாரணக் கல்வி அறிவினால் நிச்சயம் செய்ய முடிவதில்லை. தபஸ்விகளான மஹர்ஷிகள் திவ்யஞான திருஷ்டியினால் காரணம் கண்டுபிடித்து உபதேசித்துள்ளார்கள். காரணமின்றி ஒரு கார்யமும் நிகழுவதில்லை. செய்பவன் இல்லாதபடி செய்கை நடவாது. ஒரு செய்கையும்-(கர்மாவும்) பலிக்காமல் போகாது. மனிதரிடையே நாம் பார்க்கும் இவ்வித பல வித்நியாசங்களுக்குக் காரணம் அவரவர் செய்யும் பலவித வித்தியாசப்பட்ட செய்கை--கருமம்தான். வேறு இருக்கமுடியாது.

* "ந ஹி கர்ம மஹத் கிஞ்சித் பலம் யஸ்ய ந புஜ்யதே.
அவசயமநு போக்தவ்யம் க்ருதம் கர்ம சுபாசுபம்.
நாபுக்தம் க்ஷீயதே கர்ம ஜநமகோடி சதைரபி.
பல ரூபதயா கர்ம க்ருதம் நாந்ய முபைதி ச.
வசீ கரோதி கர்மாணி ந த்யக்தும் கர்மண: பலம்.

---

*"न हि कर्म महत् किञ्चित् फलं यस्य न भुज्यते ।
अवश्यमनु भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम् ।:

செய்யப்படும் கர்ம (செய்கை) சிறிதாயினும், பெரிதாயினும், நல்ல தாயினும், கெட்டதாயினும் சரி. செய்தவன் தான் செய்த செய்கையின் பலனை அநுபவித்தே கரைக்கவேண்டும். மேலும் ஒருவன் செய்த கர் மத்தின் பலன் மற்றவனை அடையாது. கர்த்தாவைத்தான் அடையும். கோடிக்கணக்கான ஜன்மங்கள் ஆனாலும் கருமத்தின் பலன் அநுபவிக் கப்படாமல் நசிக்காது.

இதில் முக்கியமான தத்துவமாவது—மனிதன் அவனிஷ்டப்படிக்கு சுப - அசுப (புண்ய - பாப) கார்யங்களைச் செய்வதற்குமட்டும் சுதந்திர முள்ளவன். செய்த ஒரு கர்மத்தின் பலனையும் அநுபவிக்காமல் தள்ளி விடுவதற்கு சுதந்திரம் மனிதனுக்குக் கிடையாது. பலனை அநுபவித்தே ஆகவேண்டும் ஏதோ ஒரு காலத்தில் ஒரு பிறவியில். ஆதலால் மனிதர்களுக்குத் திரும்பத்திருப்ப ஜன்மங்கள் உண்டாகின்றன என்று பிரத்யட்ச-அநுமான-யுக்தி பிரமாணங்களினால் சித்தமாகின்றது.

ஸகல உபநிஷத்துகளுடைய ஸாரஸங்கிரஹமான கீதோப நிஷத்தில் பகவான் உபதேசிக்கிறார்—

* வாஸாம்ஸி ஜீர்ணானி யதா விஹாய நவானி க்ருஹ்ணாதி நரோபராணி
ததா சரீராணி விஹாய ஜீர்ணாந்யந்யானி ஸம்யாதி நவானி தேஹீ.

மனிதன் தான் அணியும் ஆடைகள் அணியத்தகாதபடிக்கு பழ சாய் கிழிந்துபோன உடன் அவைகளைத் தள்ளிவிட்டு புதிய ஆடைகளை எடுத்து அணிந்து கொள்ளுகிறது போலவே சரீரத்தில் இருக்கும் ஜீவாத்மாவானவன் தான் இருக்கும் சரீரம் கர்மாக்களை செய்வதற்கும் பலன்களை அநுபவிப்பதற்கும் தகுதியிழந்து ஜீர்ணமாய் நசித்துப் போகும்பொழுது வேறு வேறு சரீரங்களை கர்மபலாநுபவத்திற்காக எடுத்துக்கொள்ளுகிறான். பகவானின் வசனத்தினாலும் மனிதருக்கு மறு பிறவிகள் உண்டு என்று ஸித்தம். மறு பிறவியினாலேயே பூர்வ ஜன்மம் தானாகவே ஸித்தமாகிவிடுகிறது. முன் பிறவியில் செய்த கர்மாநுஸாரமாகத்தான் மறு பிறவியில் மனிதரிடையே ஏற்றத்தாழ் வான முன்கூறிய பற்பலவித வித்தியாசங்கள் சம்பவிக்கின்றன.

नाभुक्तं क्षीयते कर्म जन्मकोटि शतैरपि ।
फलरूपतया कर्म कृतं नान्यमुपैति च ।।
वशो करोति कर्माणि न त्यक्तुं कर्मण: फलम् ।।

*वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ।।

ஜீவாத்மா கர்ம பலன்களை அநுபவிப்பதற்காக வேறு சரீரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதில் அவன் ஆசைபோல் ஏதோ ஒரு சரீரத்தை மறுபிறவியில் எடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு அதிகாரம் ஜீவாத்மாவிற்கு கிடையாது. சென்ற பிறவிகளிலும் வர்த்தமான பிறவியிலும் செய்த கர்மாக்களுக்கு உள்ள பலன்களை அநுபவிக்கக் கூடியதான சரீரத்தைதான் அடையவேண்டும்.

ஜீவாத்மா தனது கர்ம பலனை மண்ணுலகிலும் பரலோகத்திலும் சிலகாலம் அநுபவிக்கிறான். மண்ணுலகில் ஸ்தூலமான மனித சரீரத்தில் இருந்து அநுபவிக்கிறான். பரலோகத்தில் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் இருந்து அநுபவிக்கிறான், என்பது விசேஷம். மனிதன் தேடவேண்டிய பொருள்களில் மூன்றாவதான பரலோகம் என்ற சப்தத்திற்கு ஸ்தூல தேஹத்தின் அநுபவஸ்தலமான இஹலோகம் ஸூக்ஷ்ம தேஹத்தின் அநுபவஸ்தலமான பரலோகம் இரண்டும் பொருள். இஹலோகம்—மண்ணுலகு, ஸ்தூலமானதால் கண்களுக்குப் பிரத்யட்சம். பரலோகம் மிகவும் ஸூக்ஷ்மமானதால் யோகிகளுக்குப் பிரத்யட்சம். மற்றவருக்கு சாஸ்திரத்தினால்தான் அறியக்கூடியது.

புத்தியுள்ளவன், பரலோகம் இன்பகரமாய் ஆகும்படியான முறையில் பரலோகத்தைத் தேடவேண்டும். ஏனெனில் பூர்வ ஜன்மத்தில் சுபாசுபகர்மங்களின் இன்பதுன்ப பலன்களை இந்த ஜன்மத்தில் அநுபவிக்கிறான். சுபகர்மாவின் பலன் இன்பம் அசுபகர்மாவின் பலன் துன்பம் என்பது சர்வ நிச்சயம். மாம்பழத்திலிருந்து எட்டிமரமும், எட்டிப்பழத்திலிருந்து மாமரமும் ஒருக்காலும் முளைக்காது. சென்ற ஜன்ம கர்மங்களுடைய சுகதுக்க பலன்களை இப்பிறவியில் வேறுவிதமாக மாற்றிக்கொள்ளவே முடியாது. ஆனால் வரும் ஜன்மங்களுடைய பலன்கள் இன்பமாக அமையும்படிக்கு இந்த ஜன்மாவில் சுபகர்மாக்களை எல்லாம் அறிவுள்ள மனிதன் சிரத்தையாய் செய்துகொள்ள முடியும்.

இக - பர - இரு லோகங்களிலும் சுகம் தருவது ஆயுர்வேதத்தின் லக்ஷ்யமானதால் அப்படிப்பட்ட முக்கிய தர்மங்களை ஆத்ரேய முனிவர் உபதேசிக்கிறார்—

"एवं प्रमाणैश्चतुर्भिः उपदिष्टे पुनर्भवे, धर्मद्वारेषु उवधीयेत। तद्यथा – गुरुशुश्रूषायां, अध्ययने, व्रतचर्यायां, दारक्रियायां, अपत्योत्पादने, भृत्यभरणे, अतिथिपूजायां, दाने, अनभिध्यायां, तपसि, अनसूयायां, देह वाङ्मानसे कर्मणि अक्लिष्टे, देहेन्द्रियमनोऽर्थ बुद्ध्यात्म परीक्षायां मनः समाधाविति।

यानि च अन्यान्यपि एवं विधानि कर्माणि सतां अविगर्हितानि स्वर्ग्याणि वृत्ति पुष्टिकराणि विद्यात् तान्यारभेत कर्त्तुम् । तदा कुर्वन्, इह चैव यशो लभते, प्रेत्य च स्वर्गम् । इति तृतीया पर लोकैषणा व्याख्याता भवति ।।"

(चरम सू० अ० 11–33)

கருத்து—வேத சாஸ்திரப்பிரமாணம் ஒன்றுமட்டுமல்ல, நாஸ்திகர்களாலும் ஆக்ஷேபமின்றி அங்கிகாரம் செய்யவேண்டிய பிரத்யட்சம் – அநுமானம் – உபமானம் – யுக்தி – ஆகிய நான்கு பிரமாணங்களினுலும் மனிதருக்கு மறுபிறவிகள் உண்டு என்று தீர்மானம் ஆனபடியினுல் இம்மையிலும் மறுமையிலும் அகில இன்பங்களுக்கும் சாதனங்களான விஷயங்களிலும் செய்கையிலும் சதாகாலமும் ஈடுபடவேண்டும்.

அவையாவன :—தாய் தந்தை கல்வி கற்பிப்பவர் ஆகிய பெரியோர்களை வழிபடுதல் சீலம் அறிவு சாமர்த்தியங்களை அளிக்கும் கல்வியைக் கற்றல். பிறகு முறைப்படி விவாஹம், ஸந்தான உத்பத்தி, வேலைக்காரர்களை ரக்ஷித்தல், விருந்தோம்பல், தானதர்மங்கள் செய்தல், விரதமிருத்தல் முதலிய கிருஹஸ்ததர்மங்களை நன்ருய் செய்தல் எப்பொழுதுமே பிறர் சொத்துக்கு ஆசைப்படக்கூடாது. பிறரின் பெருமையைப் பார்த்து பொருமை கொள்ளக்கூடாது. தேஹம் வாக்கு தன்மனம் பிறர் மனம் இவைகளை கிலேசப்படுத்தாத கருமங்களில் ஈடுபடவேண்டும்.

மேலும் குடும்பம் அலுவலகம் பொதுஜன சமுதாயம் இவை முதலிய கார்யங்களில் எவ்வளவு அதிகம் ஈடுபாடுகளுடன் இருக்க வேண்டியிருந்தாலும், ஆன்மீகமான விஷயங்களிலும் கூடவே முடிந்தவரை ஈடுபடவேண்டும். தன் சரீரம், கண் முதலிய இந்திரியங்கள், அவைகளுக்கு விஷயங்களான சப்தம்-ஸ்பர்சம்-ரூபம்-ரஸ-கந்தங்கள், உள்ளிந்திரியமான மனஸ், அது செய்யும் சிந்தனைகள், பகுத்தறிவு, தத்துவ தீர்மானம் மனஸ் ஸமாதி ஜீவாத்மா, பரமாத்மா ஆகியவைகளைப்பற்றி ஆராய்ந்து தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இவைகளுக்கு முக்கிய சாதனங்கள் மேற்கூறிய குரு சுச்ரூஷை முதலிய கார்யங்கள். இவைகளை சிரத்தையாய் அநுஷ்டிப்பவனுக்கு தானும் பிரம்ஹமும் ஒன்று என்று ஞானமேற்பட்டு புனர்ஜன்மம் புனர்மரணம் இல்லாத பேரின்ப நிலையும் ஒரு காலத்தில் ஸித்திக்கலாம்.

★

தேகவாகும் கறிகாய்களும்

"என் தேகவாகு அப்படி, எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது" என்று கூறுவதைப் பார்க்கிறோம் உணவு வகைகளில் இப்படி உடலின் விருப்பு வெறுப்பிற்கேற்பச் சேர்க்கவேண்டியதும் உண்டு; தவிர்க்க வேண்டியதுமுண்டு. மருந்திலும் இப்படி ஒத்துக்கொள்வதும் உண்டு. ஒத்துக்கொள்ளாததுமுண்டு. 20-25 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நாட்டு வைத்யர்கள் வீரத்தையும் பாஷாணத்தையும் கொடுத்து வாய்ப்பிடிக்க (வாய்வேக்காளம் ஏற்பட)ச் செய்துவிடுவதாகப் பயப்பட்டுக்கொண்டு நவீனமுறை டாக்டர்களிடம் செல்பவருண்டு. தேகவாகைக் கவனிக்காமல் அல்லது தேகவாகைப் புறக்கணிக்கக்கூடிய கடும்நோய் நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்தைக் கொடுத்ததால் வாய்வேக்காளம் ஏற்பட்டது. அந்த நிலை இன்று டாக்டர் வைத்தியத்திலும் அதிகம். பெனிசிலின், ஆண்டி பயாடிக் மருந்துகள், ஆஸ்பிரின் பி1 விடமின் பெனேல் ப்பூடாஸோன் என்று ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகளின் வரிசை நீள்வதுடன், அபாயமும் மரணபரியந்தம் கடுமையாகி விடுகிறது. இந்த அபாய நிலையையொட்டி அபாயமற்றது ஆயுர்வேத மருந்தென ஆயுர்வேத வைத்தியத்திற்குத் திரும்புபவரும் உளர்.

ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட தேகவாகு - மனவாகு படைத்தவர். எத்தனைகோடி மனிதர்களிருக்கிறார்களோ அத்தனைகோடி தேகவாகு உண்டு. ஆகவே மருந்தின் தன்மையையும் தேகவாகையும் பொருத்திப் பார்த்து வைத்யம் செய்யும் மருத்துவன் சிறந்த அறிவாளியாகிறான் என்பதை வைத்யன் - பண்டிதன் – டாக்டர் என்ற பெயர்கள் குறிப்பிடுகின்றன. மற்ற விஞ்ஞானங்களின் தொழிற்பயிற்சியில் இத்தனை ஊகமும் நிதானமும் தேவையில்லை. வைத்யத்திற்கு அடுத்தது ஜ்யோதிஷம் விளையும் பயனை நேரிடையாகக் கவனிக்க ஜ்யோதிஷனுக்கு அத்தனை அவசியம் ஏற்படுவதில்லை அல்லவா?

தேகவாகைத் தரப்படுத்த முடியாது. எனினும் ஓரளவு பகுத்தறிய மூன்று பிரிவாக்கிக் கொள்ளலாம். வாயுதேகவாகு, பித்ததேகவாகு, கபதேகவாகு என்று. நமது முன் தலைமுறையினர் இந்தப் பிரிவினையை நன்கு அறிந்துகொண்டிருந்தனர். இது புத்தகத்தில் இடம்பெறாததால் இன்றையத் தலைமுறைக்கெட்டவில்லை. எதுவுமே புத்தகத்தில் இருக்கவேண்டும். கல்வி ஞானம் உண்டு. கேள்வி ஞானம் கிடையாது. கேள்வி ஞானம் மூடப்பழக்கத்தின் வித்து என்ற தவறான எண்ணம்கூட. இந்த தேகவாகுகளை நாமும் எளிதில் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

வாயு தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும். அதுவும் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் மிகவும் இதம். குளிர்ச்சி, வரட்சி ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ந்த காற்றோ ஜலவாடையோ பட்டால் உடலில் கடுப்பு, வலி, பிடிப்பு ஏற்படும். பசி சிலசமயம் கடுமையாக இருக்கும். சிலசமயம் மந்தித்து நிற்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல், சுறுசுறுப்பாக இருக்குமளவிற்கு மூளைக்கு வேலைகொடுத்தல், கதகதப்பான உடை - படுக்கை அமைப்பு இவைகளில் விருப்பமதிகம். அதிர்ச்சி, கோபம், அருவருப்பான சூழ்நிலை இவைகளைத் தாங்கமுடியாது. நல்ல தெம்புள்ளபோது இந்த தேகவாகை அதிகம் புரிந்துகொள்ளமுடியாது. சற்று பலவீனப்பட்டபோது இதை நன்கு அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பித்த தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளும். எரிச்சல், காங்கை, நாவரட்சி, சூட்டினால் தலைவலி, அதிக வியர்வை, பசி தாங்கமுடியாமை, சரீரம் மூளை சுறுசுறுப்பு, தெளிந்து தெம்பாக இருக்கும்போது நல்ல கவிதை - மேதை சக்தி தோன்றுதல், சூடு அதிகப்பட்டால் தாங்கமுடியாமை, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம், குளிர்ந்த பானம், இனிக்கும் பழரஸங்களில் விருப்பம், குளிர்ந்த இடங்களில் படுக்கை, ஆடைக்குறைவில் மெல்லிய ஆடையில் விருப்பம், எளிதில் வயிற்றில் புளிப்பு, வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்புண், வாய் வேக்காளம், சிரங்கு, ரத்தக்கட்டி முதலியவை ஏற்படுவது, அடிக்கடி கோபம், ஸ்வப்னத்தில் பிதற்றல் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

கப தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும். குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளாது. கடும் வெயிலையும் சூட்டையும் பாராட்டாமல் இருப்பான். பலவீனமான நிலையில் சீக்கிரம் சளி இருமல், கோழை, தலைகனம் நீர்க்கோர்வை ஏற்படும். சோம்பல், அமைதி, மசமசப்பு சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாமை. தெம்பான நிலையில் எந்த அதிர்ச்சியையும் தாங்கும் மனப்பான்மை, கலவரப்படாதிருத்தல், மழமழப்பான தேகவாகு, வியர்வை இன்மை. பசியின் கடுமை என்றும் ஏற்படாது. வென்னீரில் ஸ்நானம், சூடான பானம், கதகதப்பான படுக்கை-உடை முதலியவைகளில் அதிகம் விருப்பம் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

இவர்களுக்கேற்ற கறிகாய்கள் எவை? எது ஹிதமானது? எது ஒத்துக்கொள்ளாது என்பது பற்றிய ஒரு பட்டியல் பின்தரப்பட்டுள்ளது. அவைகளில் ஒத்துக்கொள்பவைகூட பக்குவ முறை மாறுதலால் ஒத்துக்கொள்ளாமலாகும். ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளைக்கூடப் பக்குவ முறையில் ஒத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். வேர்க்கடலை பித்ததேகி

களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அத்தனே சிரமமிருப்பதில்லே. அவ்விதமே மிளகாயும். அதற்குப் பச்சை மிளகாயுடன் பச்சைக் கொத்துமல்லியையும் காய்ந்த மிளகாயுடன் கொத்துமல்லி விதையையும் சேர்க்க சிரமம் தெரியாது. இப்படி கூட்டுப்பொருள் மாற்றுப்பொருள் சேர்த்துச் சமைப்பதே தமிழ் நாட்டின் தனிப்பட்ட சமையல் முறை.

[x ஒத்துக்கொள்ளும் o ஒத்துக்கொள்ளாது]

	தேகவாகு				தேகவாகு		
	வாயு	பித்த	கப		வாயு	பித்த	கப
பூசனிப் பிஞ்சு	x	x	x	வெங்காயம்	o	x	x
,, முற்றியது	o	x	o	வாழைத்தண்டு	o	x	x
கத்தரிப் பிஞ்சு	x	x	x	வாழைப்பூ	o	x	x
முருங்கைப் பிஞ்சு	x	x	o	அகத்திக்கீரை	o	x	x
மிதிபாகல் பிஞ்சு	o	x	x	முளேக்கீரை	x	x	x
கொம்புப்பாகல் பிஞ்சு	o	x	x	கொத்துமல்லிக் கீரை	x	x	x
அவரைப் பிஞ்சு	x	x	x	வெந்தயக்கீரை	o	x	x
வெள்ளரிப் பிஞ்சு	o	x	o	முருங்கைக்கீரை	x	x	o
புடலேப் பிஞ்சு	o	x	o	மணத்தக்காளி	x	x	x
பீர்க்கம் பிஞ்சு	o	x	o	பசலே	x	x	x
வாழைக்கச்சல்	o	x	x	முன்னே	x	o	o
வாழைக்காய் முற்றியது	o	x	o	புதிஞ	x	o	x
சுரைக்காய்	o	o	x	புளியாரை	x	x	x
காராக்கரனே	x	o	x	சிறு கீரை	o	x	o
சேனே	x	o	x	புளிச்சக்கீரை	x	x	o
முள்ளங்கி	x	o	x	தூதுளே	x	x	x
வள்ளிக்கிழங்கு	o	x	o	பண்ணேக்கீரை	o	x	x

	தேகவாகு வாயு	பித்த	கப		தேகவாகு வாயு	பித்த	கப
சக்கரவர்த்திக்கீரை	x	x	o	இந்துப்பு	X	X	X
சுண்டை வற்றல்	x	x	x	கடலுப்பு	o	X	o
மணத்தக்காளி வற்றல்	x	x	x	இஞ்சி	X	o	X
நெல்லி வற்றல்	x	o	x	எலுமிச்சை	o	X	o
ஆதொண்டை வற்றல்	x	o	o	மாவடு	X	X	X
				மாங்காய்	X	o	o

முன் குறிப்பிட்டபடி ஒரு தேகவாகிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாததைக் கூட சமையல் பக்குவ முறையில் ஒத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். ஆனாலும் சிலரது தேகவாகிற்கு எத்தனை பக்குவப்படுத்தினாலும் 'அலர்ஜி' தருபவை உண்டு என்பதும் கவனத்தில் இருக்கவேண்டும்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada